bryton

Rider 40

Manual do Utilizador

Índice

Como começar 4

O seu Rider 40 4
Acessórios 5
Ligar/Desligar o Rider 40 5
Reiniciar o Rider 40 5
Configuração inicial 5
Ligar, sincronizar e carregar 5
Ícones de estado 6
Para iniciar o treino 6
Partilhar e gerir dados 7

Modo Train & Test 8

Exercícios Simples 8
Exercícios intervalados 10
Exercícios por etapas 11
Meus exerc 12
Meus exerc agendados 13
Exerc Bryton 13
Exercícios de teste 14
Parar o treino 15

Modo Follow Track 16

Navegar em percursos do histórico 16
Navegar em percursos planeados 16
Os meus PDI 17
Registo de dados 17
Parar a navegação 17
Guardar PDI 18
Ver o histórico 18

Modo Cronómetro 19

Cont decr 19
Tmpr. 20

Definições 21

Altitude 21
Personalizar o perfil da bicicleta 22
Ecrã 23
Ver o estado do GPS 25
Sensores 26
Alterar definições do sistema ... 27
Personalizar o perfil de utilizador 30
Ver a versão do firmware 30

Anexo 31

Especificações 31
Informação sobre a bateria 32
Instalar o Rider 40 33
Instalar o sensor de velocidade/cadência (opcional) 34
Instalar o cinto para medir a frequência cardíaca (opcional) 35
Tamanho e perímetro da roda 36
Cuidados básicos a ter com o seu Rider 40 37

AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de treino. Leia as informações contidas no guia informativo de segurança e na garantia incluídos no pacote.

Registo do produto

Ajude-nos a apoiá-lo melhor, efectuando o registo do seu dispositivo com Bryton Bridge. Para mais informações, vá a http://support.brytonsport.com.

Software Bryton

Vá a http://brytonsport.com para descarregar software grátis que lhe permitirá carregar o seu perfil, pistas e analisar os seus dados na Web.

Como começar

Esta secção irá orientá-lo sobre as preparações básicas antes de começar a utilizar o seu Rider 40.

O seu Rider 40

1 BOTÃO DE ALIMENTAÇÃO/ VOLTAR (⏻/⮌)

- Prima este botão para voltar à página anterior ou para cancelar uma operação.
- Mantenha este botão premido para ligar/desligar o dispositivo.

2 BOTÃO MODE/PARA CIMA (▲)

- No ecrã de medição prima, para ver a página de medição.
- Em Menu, prima para se deslocar para cima pelas opções do menu. Mantenha este botão premido para se deslocar para cima rapidamente pelas opções do menu.
- No ecrã de altitude, mantenha o botão premido para ver toda a informação relativa à altitude.

3 BOTÃO CONFIRMAR/GRAVAR (⌂/II▶)

- Em Menu, prima o botão para confirmar a selecção.
- Em ciclismo livre, prima a tecla para iniciar a gravação e prima-a novamente para parar.

4 BOTÃO LAP/PARA BAIXO (▼)

- Em Menu, prima para se deslocar para baixo pelas opções do menu. Mantenha este botão premido para se deslocar para baixo rapidamente pelas opções do menu.
- Ao andar de bicicleta, prima este botão para registar a distância percorrida.
- No modo de medição, mantenha este botão premido para ver a página Atalho.

Acessórios

O Rider 40 vem acompanhado dos seguintes acessórios:

- Mini cabo USB
- Suporte para montagem na bicicleta

Itens opcionais:

- Cinto de cardiofrequência
- Sensor de velocidade
- Sensor de cadência
- Sensor combo

Ligar/Desligar o Rider 40

Mantenha premido o botão ⏻ para ligar ou desligar o Rider 40.

Reiniciar o Rider 40

Para fazer a reposição do Rider 40, mantenha premidos os três botões (▲/⌂/▼) ao mesmo tempo.

Configuração inicial

Ao ligar o Rider 40 pela primeira vez, o assistente de configuração aparece no ecrã. Siga as instruções para concluir a configuração.

1. Seleccione o idioma.
2. Defina a hora de Verão.
3. Seleccione a unidade de medição.
4. Especifique o seu "perfil de utilizador".

   O "perfil de utilizador" inclui a informação seguinte:

   - Sexo
   - Idade
   - Altura
   - Peso
   - Ritmo cardíaco máx.
   - Limiar láctico

   Recomendamos o preenchimento destes dados. A precisão dos dados irá afectar grandemente a sua análise de treino.
5. Seleccione o tipo de exercício.
6. Leia e aceite o acordo de segurança.

NOTA: Se quiser alterar o idioma no dispositivo, ligue o mesmo ao site Brytonsport.com e faça a alteração do idioma através de **O meu dispositivo** > **Gerir dados do dispositivo** ou vá até **Definições** > **Sistema** > **Idioma**.

Ligar, sincronizar e carregar

Aviso:
Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Para obter informações importantes sobre a segurança da bateria consulte o guia informativo de segurança e a garantia.

1. Ligue o Rider 40 a um PC utilizando o mini cabo USB incluído.

2. Transfira a aplicação *Bryton Bridge 2* a partir do site bb.brytonsport.com e faça a sincronização com o Rider 40.

Mantenha o Rider 40 ligado ao PC para carregar a bateria.

Use o mini cabo USB para ligar a um PC.

NOTA: Ao usar pela primeira vez, carregue a bateria durante cerca de 4 horas.

Ícones de estado

Ícone	Descrição
Bicicleta em uso	
1	Bicicleta 1
2	Bicicleta 2
Estado do sinal de GPS	
	Sem sinal (sinal não detectado)
	Sinal fraco
	Sinal forte
Estado da alimentação	
	Bateria cheia
/	Bateria a meia carga
	Bateria fraca

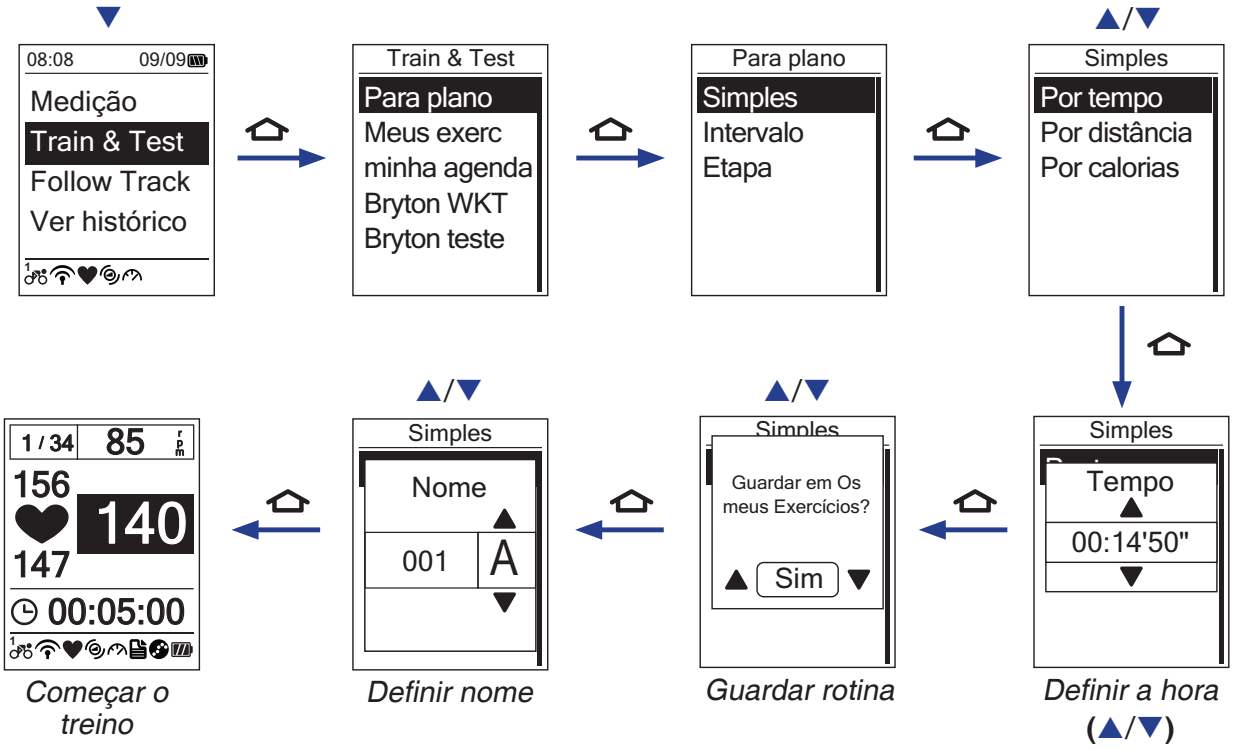
Ícone	Descrição
	Sensor do ritmo cardíaco activo
	Sensor de cadência activo
	Sensor de velocidade activo
watt	Medidor de energia activo
	Sensor combinado activo
	Modo Train & Test
	Modo de medição
	Modo Follow Track
	Registo em curso
	Pausar registo

NOTA: Apenas os ícones activos são mostrados no ecrã.

Para iniciar o treino

1. Ligue o Rider 40.
2. Prima ▼ para seleccionar a opção **Train & Test** e prima ⌂ para aceder ao menu Train & Test.
3. Para escolher uma rotina simples, seleccione **Para plano** > **Simples** > **Por tempo**, **Por distância** ou **Por calorias**.

4. Especifique as definições pretendidas para o exercício/treino e inicie a sessão.



NOTA:
- A opção ***Por calorias*** apenas é mostrada no ecrã se o sensor de ritmo cardíaco estiver ligado ao Rider 40.
- A informação e as opções disponíveis variam conforme o modo de exercício/treino.

Partilhar e gerir dados

Gerir os dados do Rider 40 através do computador

1. Ligue o Rider 40 ao computador utilizando o mini cabo USB.
2. Instale a aplicação *Bryton Bridge 2*. Esta aplicação pode ser transferida a partir de http://bb.brytonsport.com.
3. Siga as instruções no ecrã para transferir os dados para o computador.

NOTA: Não desligue o cabo USB durante o processo de transferência de ficheiros. Caso contrário, os ficheiros podem ser danificados ou corrompidos.

Partilhar a sua experiência com outros ciclistas

Para partilhar as suas experiências e os seus resultados de treino com outros ciclistas em todo o mundo, visite o site http://www.brytonsport.com.

Modo Train & Test

O ciclismo é um dos melhores tipos de exercício para o seu corpo. Ajuda-o a queimar calorias, perder peso e aumentar a sua aptidão geral. Com a funcionalidade Train & Test do Rider 40, pode definir exercícios simples/localizados e utilizar o Rider 40 para acompanhar o progresso do seu treino ou dos exercícios.

1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Train & Test**.
2. Prima ⌂ para entrar no menu Train & Test.

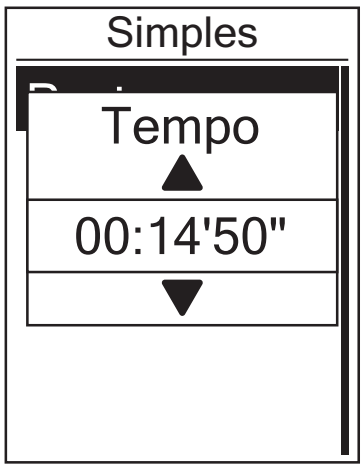
Exercícios Simples

Pode definir exercícios simples especificando os seus objectivos em termos de tempo ou distância.

O Rider 40 oferece-lhe três tipos de exercícios simples:

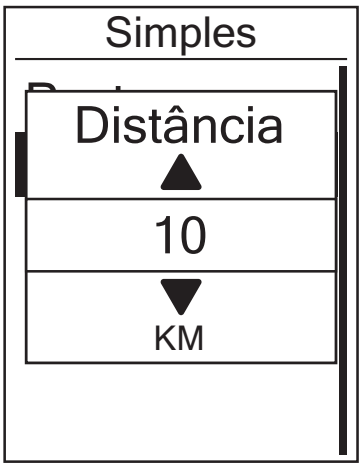
- Por tempo
- Por distância
- Por calorias

Por tempo



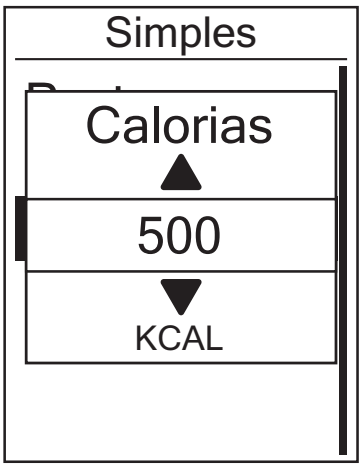
1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano > Simples > Por tempo** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir o período de tempo e prima ⌂ para confirmar.
3. Aparece no ecrã a mensagem "Guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
4. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
5. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

Por distância



1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano** > **Simples** > **Por distância** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir a sua distância e prima ⌂ para confirmar.
3. Aparece no ecrã a mensagem "Guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
4. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
5. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

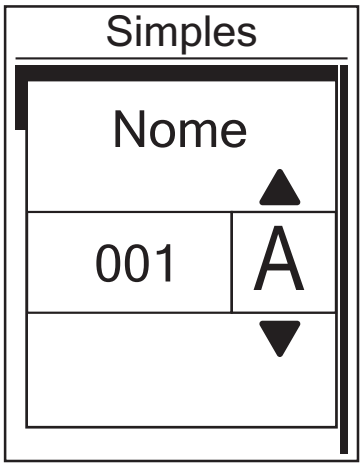
Por calorias

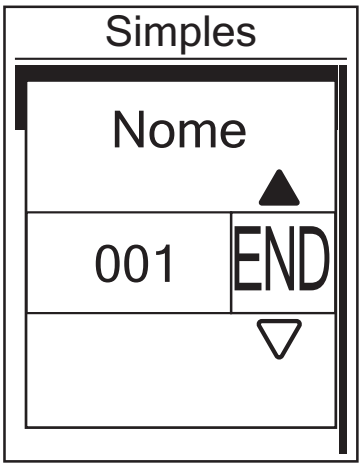


1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano** > **Simples** > **Por calorias** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir as calorias que quer queimar e prima ⌂ para confirmar.
3. Aparece no ecrã a mensagem "Guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
4. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
5. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

NOTA: A opção ***Por calorias*** apenas é mostrada no ecrã se o sensor de ritmo cardíaco estiver ligado ao Rider 40.

Utilizando o teclado no ecrã

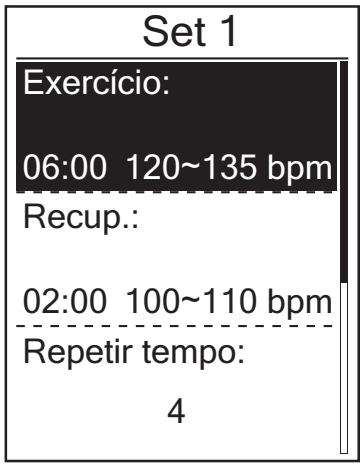




1. Prima ▲/▼ para seleccionar o carácter a ser introduzido.
   - Seleccione **ELIM** para eliminar os dados.
2. Pressione ⌂ para confirmar a selecção.
3. Quando terminar, prima ▲/▼ para seleccionar **FIM** e prima ⌂ para confirmar ou prima ⏻ para guardar.

Exercícios intervalados

Com o seu Rider 40, pode criar exercícios intervalados personalizados.



1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano** > **Intervalo** e prima ⌂.
2. Personalize as definições do exercício intervalado.
   - Exercício • Recup. • Repetir tempo
3. Quando terminar, prima ▲/▼ para seleccionar **Next** e prima ⌂ para continuar.
4. A mensagem "Criar um novo conjunto principal?" é mostrada no ecrã.
   Para criar um outro conjunto de exercícios intervalados, seleccione **Sim** e prima ⌂ para confirmar. Siga as etapas 2~3.

Para prosseguir com a opção "Morna & Cool", seleccione **Não** e prima ⌂ para confirmar.

5. Defina as opções "Aquecer" e "Relaxar".
6. Quando terminar, prima ▲/▼ para seleccionar **OK** e prima ⌂ para continuar.
7. Aparece no ecrã a mensagem "Guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
8. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
9. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

Exercícios por etapas

Com a função Etapa pode utilizar o seu Rider 40 para marcar automaticamente a etapa num local específico, ou após ter percorrido uma distância específica.

Etapa por local

1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano** > **Etapa** > **Por localiz**. e prima ⌂.
2. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

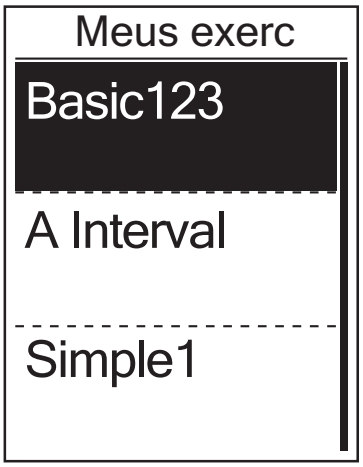
NOTA: Caso não tenha sido detectado qualquer sinal de GPS, a mensagem "Sem GPS" aparece no ecrã.

Etapa por distância

1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Para plano** > **Etapa** > **Por distância** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir a distância pretendida e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para seleccionar **Continuar** e prima ⌂ para continuar.
4. Aparece no ecrã a mensagem "Guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
5. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

Meus exerc

Com a funcionalidade Meus exerc, pode iniciar o seu exercício utilizando o plano de treino que gravou anteriormente.



1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Meus exerc** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir o seu plano de treino desejado e prima ⌂ para confirmar.
3. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

NOTA: Se o exercício escolhido incluir várias definições de intervalo, os detalhes do exercício intervalado são mostrado no ecrã. Seleccione **Iniciar** e prima ⌂ para prosseguir com o exercício.

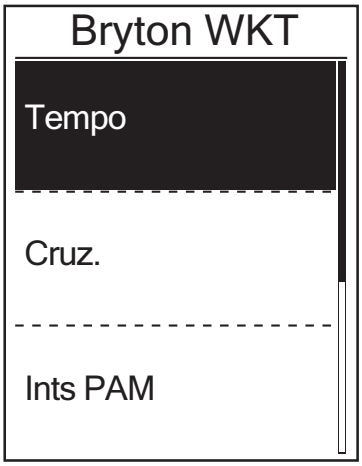
Meus exerc agendados

Pode criar exercícios baseados em dados de exercícios intervalados predefinidos.

1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Minha agenda** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para agendar os exercícios pretendidos e prima ⌂ para confirmar.
3. Os detalhes dos exercícios seleccionados aparecem no ecrã. Seleccione **Iniciar** e prima ⌂ para continuar.
4. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

Exerc Bryton

Com a funcionalidade Exerc Bryton, pode iniciar o seu exercício utilizando o plano de treino que transferiu anteriormente para o seu Rider 40 a partir da aplicação Bryton Bridge.

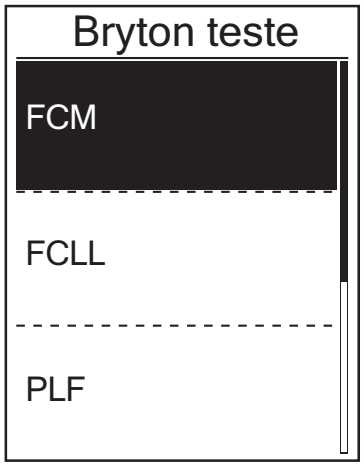


Tempo: cerca de 60 minutos. Para estrada e rolos de treino. 5 x 6 min para zonas de freq. card. 4 e 5 com 2 min de recuperação. Relaxe pedalando a 80-90rpm.
Iniciar

1. Ligue o Rider 40 ao computador utilizando o mini cabo USB.
2. Transfira os exercícios disponíveis a partir do site brytonsport.com e usando a aplicação Bryton Bridge. Siga as instruções no ecrã para transferir os dados para o seu Rider 40.
3. Desligue o mini cabo USB e o seu Rider 40 reiniciar-se-á automaticamente.
4. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Bryton WKT** e prima ⌂.
5. Prima ▲/▼ para escolher os exercícios pretendidos e prima ⌂ para confirmar.
6. Os detalhes dos exercícios seleccionados aparecem no ecrã. Seleccione **Iniciar** e prima ⌂ para continuar.
7. Vá pedalar.
   Prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo.

Exercícios de teste

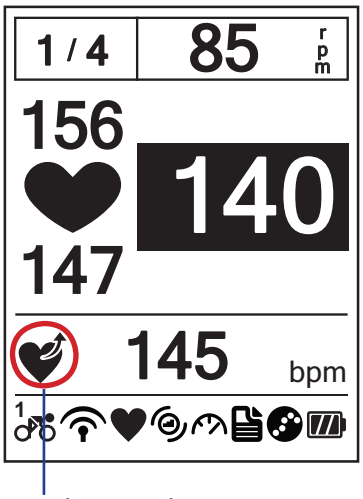
Através do exercício de teste Bryton pode medir a sua MHR (Frequência Cardíaca Máxima - FCM), a LTHR (Frequência Cardíaca no Limiar de Lactato - FCLL), a FTP (Limiar Funcional de Potência - LFP) e a MAP (Potência Aeróbia Máxima - PAM).



1. No menu Train & Test, prima ▲/▼ para seleccionar **Bryton teste** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar os exercícios de teste pretendidos e prima ⌂ para confirmar.
   - FCM: um exercício de teste para medir a sua frequência cardíaca máxima.
   - FCLL: um exercício de teste para medir a sua frequência cardíaca no limiar de lactato.
   - FTP: um exercício de teste para medir o seu limiar funcional de potência.
   - PAM: um exercício de teste para medir a sua potência aeróbia máxima.
3. Os detalhes dos exercícios seleccionados aparecem no ecrã. Prima ⌂ para continuar.
4. Vá pedalar.
5. Após ter concluído os exercícios de teste, a mensagem "Guardar?" aparece no ecrã. Para guardar os dados, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.

Significado dos ícones

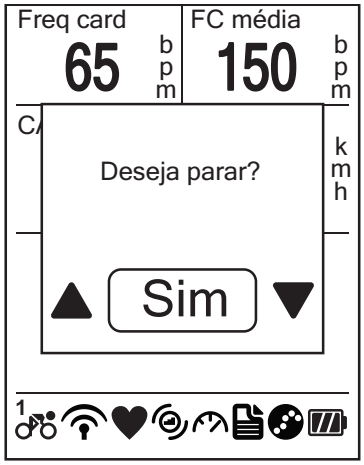
Durante os exercícios de teste, os ícones variam conforme o tipo de sensor e o estado actual.



Ícone	Descrição
	Aumento da frequência cardíaca
MAX	Aumento percentual da frequência cardíaca máx
	Diminuição da frequência cardíaca
MAX	Diminuição percentual da frequência cardíaca máx
	Aumento da cadência
	Diminuição da cadência
	Aumento da velocidade
	Diminuição da velocidade

Parar o treino

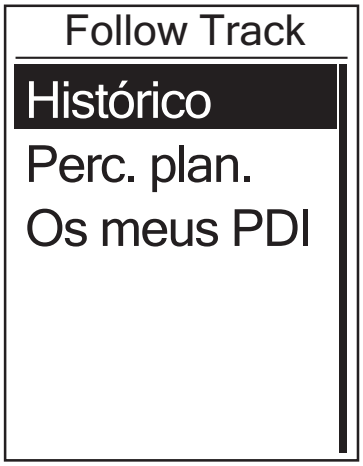
Pode parar o treino actual após ter atingido o seu objectivo, ou se decidir terminar o treino actual.



1. Prima ⌂ ou ⏻.
2. Aparece no ecrã a mensagem "Deseja parar?". Para parar o treino actual, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.

Modo Follow Track

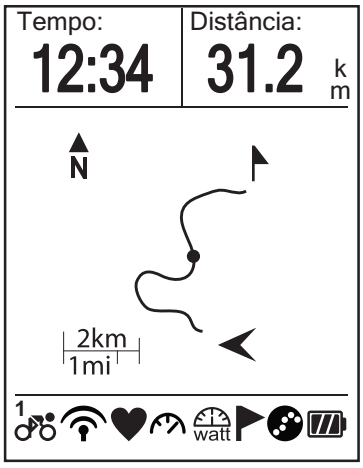
Com a função Follow Track, pode navegar em percursos do Histórico, da opção Perc. plan. e da lista de Os meus PDI.



1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Follow Track**.
2. Prima ⌂ para entrar no menu Follow Track.

Navegar em percursos do histórico

Pode navegar em qualquer viagem guardada no histórico do seu Rider 40.



1. No menu Follow Track, prima ▲/▼ para seleccionar **Histórico** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar um percurso a partir da lista e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ⌂ para gravar o registo.

   Um percurso aparece no ecrã, mostrando-lhe a direcção do seu destino.

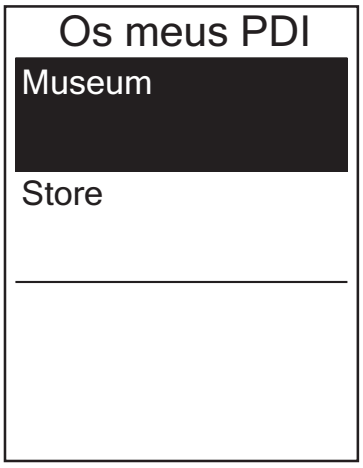
Navegar em percursos planeados

Pode navegar num percurso carregado no seu Rider 40, a partir da aplicação Bryton Bridge.

1. Prepare e descarregue a sua viagem através de brytonsport.com e da aplicação Bryton Bridge.
2. Ligue o Rider 40 ao computador utilizando o mini cabo USB.
3. Siga as instruções no ecrã para transferir os dados para o seu Rider 40.
4. Desligue o mini cabo USB e o seu Rider 40 reiniciar-se-á automaticamente.
5. Prima ▲/▼ para seleccionar **Follow Track** > **Perc. plan.** e prima ⌂.
6. Prima ▲/▼ para seleccionar um percurso a partir da lista e prima ⌂ para confirmar.
7. Prima ⌂ para gravar o registo.

Os meus PDI

Pode navegar em quaisquer PDI guardados em Os meus PDI.



1. No menu Follow Track, prima ▲/▼ para seleccionar Os **meus PDI** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar um local a partir da lista.
3. Prima ⌂ para iniciar a navegação do percurso.

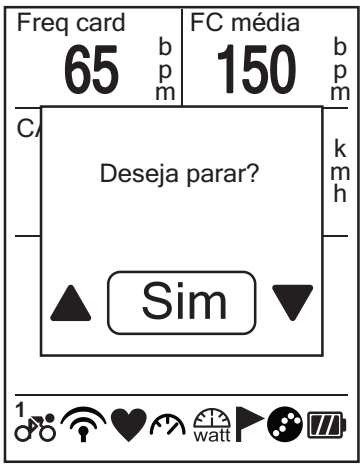
Registo de dados

O Rider 40 pode registar pontos do seu percurso.

- No modo Treino, prima ⌂ para iniciar o treino e gravar o registo. Prima ⌂ novamente para iniciar o treino e gravar o registo.
- No modo de ciclismo livre ou modo direcção, prima ⌂ para iniciar a gravação do registo e prima novamente para parar a gravação.

Parar a navegação

Pode parar o modo de navegação em qualquer altura.

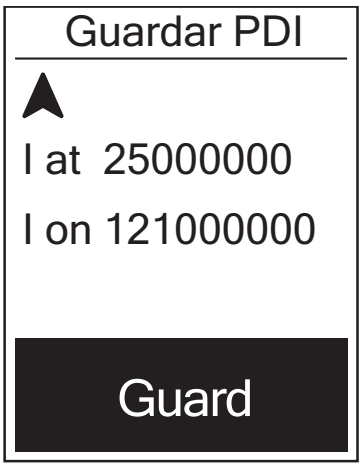


Para parar o seu percurso:

1. Prima ⌂ ou ⏻.
   Aparece no ecrã a mensagem "Deseja parar?".
2. Para parar o treino actual, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.

Guardar PDI

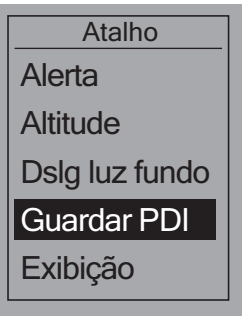
Pode adicionar o local actual à lista Os meus PDI.



Para adicionar dados de PDI:

1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Guardar PDI** e prima ⌂.
2. Prima ⌂ para guardar os dados do PDI actual.
3. Insira o nome do PDI utilizando o teclado no ecrã.

NOTA: Pode também guardar um PDI depois de terminar o treino actual. Mantenha premido o botão ▼ para aceder à página Atalho e seleccione **Guardar PDI**.



Ver o histórico

Assim que o temporizador é iniciado, o Rider 40 guarda automaticamente o histórico. Após concluir um percurso pode visualizar os dados do histórico no Rider 40.

Para ver o seu histórico:

1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Ver histórico** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar um histórico de percursos a partir da lista e prima ⌂ para ver o seu histórico.

NOTA: Pode também carregar o seu histórico em brytonsport.com para estar a par de todos os seus dados de percurso.

Modo Cronómetro

Com a função Cronómetro pode medir o período de tempo decorrido a partir do momento em que o Rider 40 é activado e desactivado. Pode alternar entre dois modos: Cont decr e Tmpr. A opção Cont decr é utilizada para notificar que decorreu um período de tempo definido. A opção Tmpr. é utilizada para medir a duração de alguma coisa.

1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Cronómetro**.
2. Prima ⌂ para entrar no menu Cronómetro.

Cont decr

1. No menu Cronómetro, prima ▲/▼ para seleccionar **Cont decr** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para definir o campo hora que pretende ajustar e prima ⌂.
3. Prima ▲/▼ para definir o período de tempo e prima ⌂ para confirmar.
4. Para iniciar a contagem decrescente, prima ▲/▼ para seleccionar **Iniciar** e prima ⌂ para confirmar.
5. Para parar a contagem decrescente, seleccione **Parar** e prima ⌂ para confirmar.
6. Prima ⏻ para sair deste menu.

Tmpr.

1. No menu Cronómetro, prima ▲/▼ para seleccionar **Tmpr.** e prima ⌂.
2. Para iniciar o temporizador, prima ⌂ para confirmar.
3. Para gravar uma etapa enquanto o relógio está a funcionar, prima ▲/▼ para seleccionar **Gravar** e prima ⌂ para confirmar. Mostra o tempo da primeira etapa.
   - Repita este passo para criar uma nova etapa.
4. Para parar o relógio, prima ▲/▼ para seleccionar **Parar** e prima ⌂ para confirmar.
   - Para repor o temporizador, prima ▲/▼ para seleccionar **Repor** e prima ⌂ para confirmar.
5. Para ver o histórico do temporizador, prima ▲/▼ para seleccionar **Histórico** e prima ⌂ para confirmar.

Definições

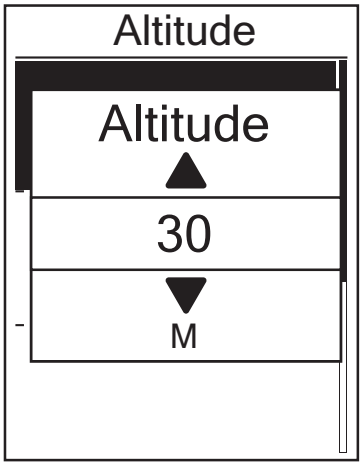
Com a funcionalidade Definições, pode personalizar as suas definições de altitude, do ecrã, do sensor, do sistema, perfis do utilizador e da bicicleta, configuração do GPS e ver a informação do dispositivo.

1. No ecrã principal, prima ▲/▼ para seleccionar **Definições**.
2. Prima ⌂ para entrar no menu Definições.

Altitude

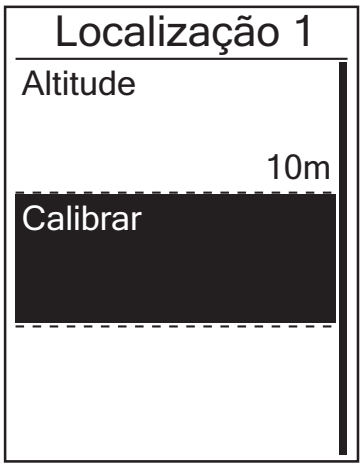
Pode configurar a definição de altitude para o local actual e os outros 4 locais.

Altitude actual



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Altitude** > **Altitude** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para ajustar a altitude desejada e prima ⌂ para confirmar a definição.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

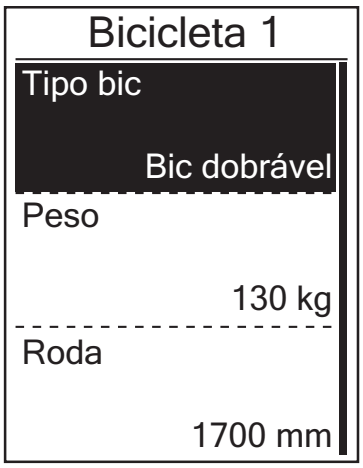
Altitude de outra localização



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Altitude > Localização 1**, **Localização 2, Localização 3**, ou **Localização 4** e prima ⌂.
2. Para definir a altitude, prima ▲/▼ para seleccionar **Altitude** e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para ajustar a altitude desejada e prima ⌂ para confirmar a definição.
4. Para calibrar a altitude definida, prima ▲/▼ para seleccionar **Calibrar** e prima ⌂ para confirmar.
5. Prima ⏻ para sair deste menu.

Personalizar o perfil da bicicleta

Pode personalizar e ver o perfil da(s) sua(s) bicicleta(s).



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Perfil bicic > Bicicleta 1 ou Bicicleta 2** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
   - Tipo bic: para seleccionar o tipo de bicicleta.
   - Peso: para definir o peso da bicicleta.
   - Roda: para definir o tamanho da roda da bicicleta.
   - Activar: seleccione para activar a bicicleta.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

NOTA: Para mais detalhes sobre o tamanho das rodas consulte "Tamanho e perímetro da roda" na página 37.

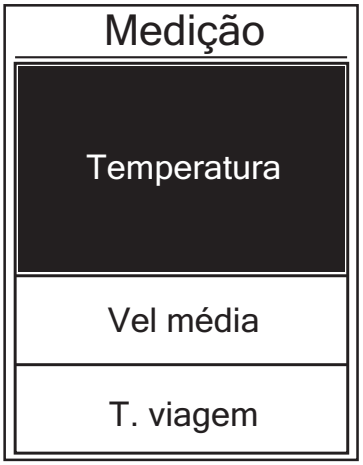
Ver o perfil da bicicleta

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Perfil bicic** > **Visão geral** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a bicicleta desejada e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para ver mais dados da bicicleta desejada.
4. Prima ⏻ para sair deste menu.

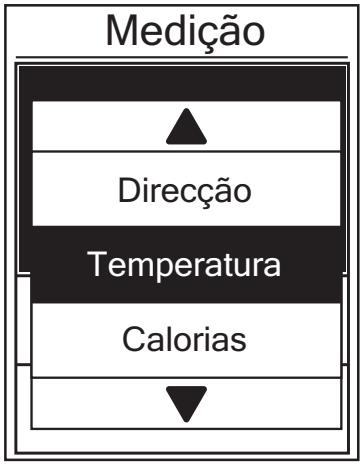
Exibição

Pode definir as definições de exibição para Medição, Follow Track, Altitude, Etapa e Mud. auto. Também pode definir o intervalo para a opção Mud. auto.

O ecrã Medição



Ecrã com 3 grelhas



Selecção do item

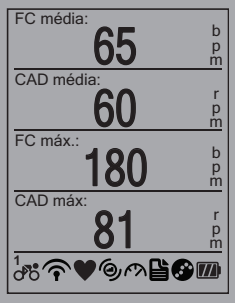
1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Exibição** > **Medição** > **Metros 1**, **Metros 2**, ou **Metros 3** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar o número de campos de dados e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para seleccionar o campo do item que deseja personalizar e prima ⌂ para confirmar a selecção.
4. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
5. Prima ⏻ para sair deste menu.

NOTA:

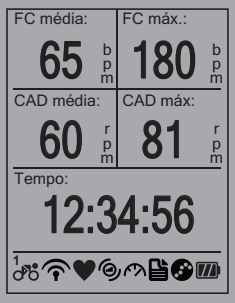
- O número de campos de dados mostrados no ecrã depende do número de campos especificados em "Camp dados":

Ecrã com 2 grelhas

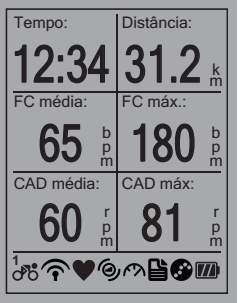
Ecrã com 3 grelhas



Ecrã com 4 grelhas



Ecrã com 5 grelhas



Ecrã com 6 grelhas

- Existem cinco tipos de dados sobre a medição da potência que podem ser mostrados no ecrã: Ligar já (potência actual), 3s potência (potência média em 3 segundos), 30s potência (potência média em 30 segundos), Potênc. Máx. (potência máxima), e Potênc. Média (potência média).

O ecrã Follow Track / Altitude / Etapa

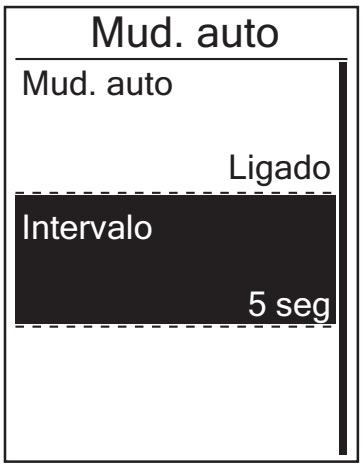
Follow Track
(ecrã com 2 grelhas)

Altitude
(ecrã com 2 grelhas)

Etapa
(ecrã com 2 grelhas)

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Exibição** > **Follow Track, Altitude**, ou **Etapa** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar o número de campos de dados e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para seleccionar o campo do item que deseja personalizar e prima ⌂ para confirmar a selecção.
4. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
5. Prima ⏻ para sair deste menu.

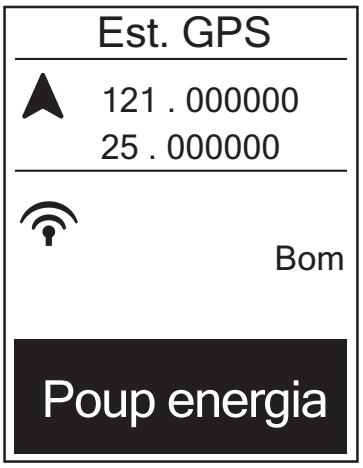
O ecrã Mud. auto



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Exibição** > **Mud. auto** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
   - Mud. auto: para activar/desactivar a mudança automática.
   - Intervalo: para definir o intervalo de tempo.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

Ver o estado do GPS

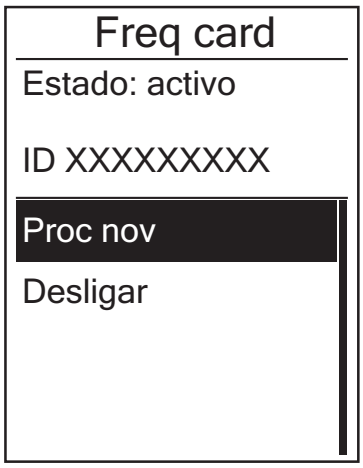
Pode ver a informação sobre o sinal GPS que o Rider 40 está actualmente a receber.



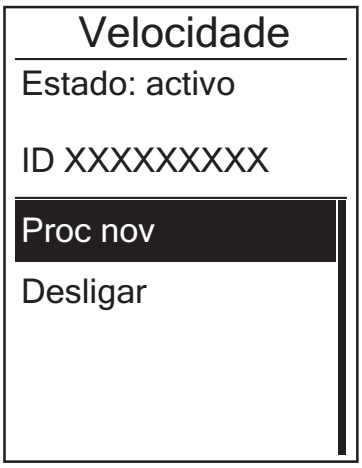
1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Est. GPS** e prima ⌂.
2. Para definir o modo de procura do sinal, prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
   - Desligado: Para ligar/desligar o GPS. Escolha esta opção para poupar energia quando não existe sinal de GPS disponível ou quando não necessitar de usar a informação GPS (como, por exemplo, quando estiver dentro de casa).
   - Desemp máx: máxima potência e maior precisão em termos da velocidade, esta opção consome mais energia.
   - Poup energia: Ajuda a prolongar a duração da bateria quando existe um sinal de GPS forte mas a precisão é menor.

Sensores

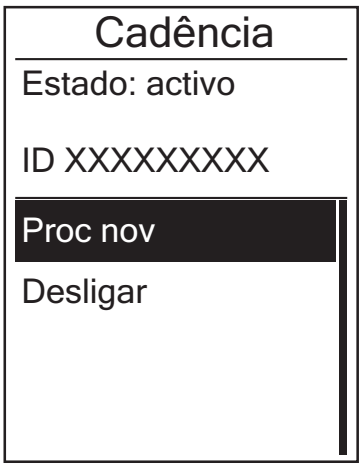
Pode personalizar as respectivas definições do sensor, tal como activar/desactivar a função ou analisar novamente o sensor para o Rider 40.



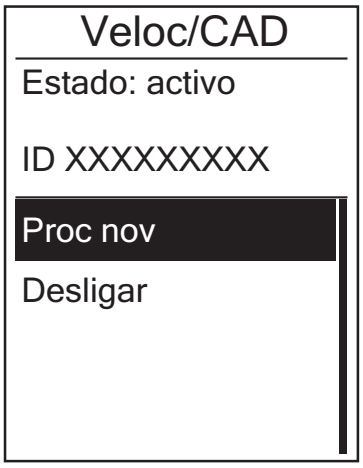
Frequência cardíaca



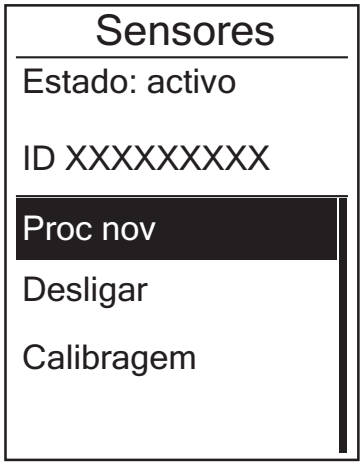
Velocidade



Cadência



Velocidade/Cadência



Potência

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sensores** > **Freq card**, **Velocidade**, **Cadência**, **Veloc/CAD**, ou **Potência** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
   - Procurar novamente: analisa novamente para detectar o sensor.
   - Ligar/Desligar: activa/desactiva o sensor.
   - Calibragem (**apenas com o medidor de potência correspodente*): calibra o medidor de potência.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

NOTA: Ao usar o medidor de potência emparelhado, seleccione **Proc nov** e pedale para mover a roda e activar o medidor de potência.

Calibrar o medidor de potência

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sensores** > **Potência** e prima ⌂.
2. Pedale para mover a roda para activar o medidor de potência.
3. Quando a roda parar, prima ▲/▼ para seleccionar **Calibragem**.
4. Prima ⌂ para calibrar automaticamente o medidor de potência.
5. Quando o processo de calibração terminar, prima ⌂ para guardar a definição.

NOTA:
- Quando o monitor de cardiofrequência está emparelhado, o ícone de frequência cardíaca ♥ aparece no ecrã principal.
- Quando emparelhar o seu sensor de velocidade/cadência e a cinta de frequência cardíaca, certifique-se de que não existe outro sensor de velocidade/cadência num raio de 5 m. Quando o sensor de cadência é emparelhado, o ícone do sensor de cadência aparece no ecrã principal.
- Quando o medidor de potência está emparelhado, o ícone do medidor de potência watt aparece no ecrã principal.

Alterar definições do sistema

Pode personalizar as definições do sistema do Rider 40, tal como desligar a luz de fundo, alertas, formato da hora/de unidades, idioma mostrado no ecrã e repor os dados.

A opção Dslg luz fundo

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Dslg luz fundo** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

NOTA: A função Auto depende das horas do nascer do sol e pôr-do-sol para ajustar automaticamente a definição de desligar a luz de fundo.

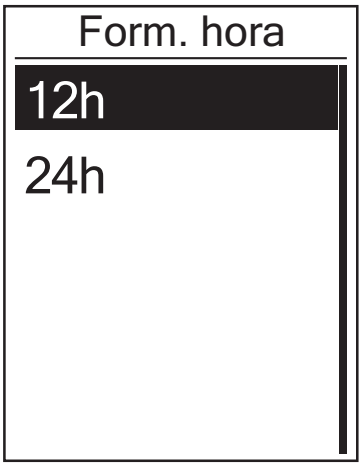
Alerta

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Alerta** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

Hora/Unidade

Hora de Verão

Form. data



Form. hora

Unidade

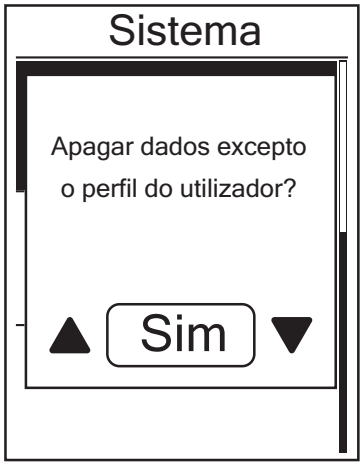
1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Hora/Unidade** > **Hora de Verão**, **Form. data**, **Form. hora**, ou **Unidade** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição/formato desejado e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

Idioma

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Idioma** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

NOTA:
- Se quiser alterar o idioma no dispositivo, ligue o dispositivo ao site Brytonsport.com e altere o idioma através das opções **O meu dispositivo** > **Gerir dados do dispositivo** ou vá até **Definições** > **Sistema** > **Idioma**.
- A opção **Apagar dados** eliminará todos os dados históricos e registos gravados, excepto o perfil do utilizador.

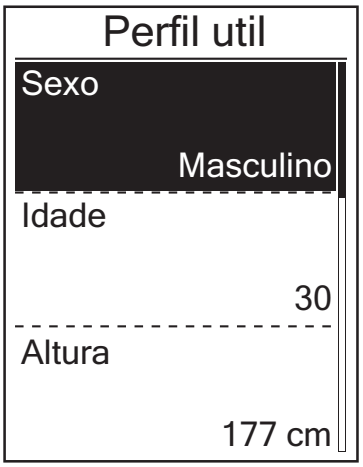
Apagar dados



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sistema** > **Apagar dados** e prima ⌂.
2. Aparece no ecrã a mensagem "Apagar dados excepto o perfil do utilizador?". Para eliminar todos os dados no dispositivo, prima ▲/▼ para seleccionar **Sim** e prima ⌂ para confirmar.
   O dispositivo reiniciar-se-á automaticamente.

Personalizar o perfil de utilizador

Pode alterar a sua informação pessoal.



1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Perfil util** e prima ⌂.
2. Prima ▲/▼ para seleccionar a definição desejada e prima ⌂ para confirmar.
   - Sexo: para seleccionar sexo feminino ou masculino.
   - Idade: para definir a sua idade.
   - Altura: para definir a sua altura.
   - Peso: para definir o seu peso.
   - FC máx: para definir a sua frequência cardíaca máxima.
   - FCLL: para definir a sua frequência cardíaca no limiar de lactato.
   - LFP: para definir o seu limiar funcional de potência.
   - PAM: para definir a sua potência aeróbia máxima.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

Ver a versão do firmware

Pode ver a versão do firmware actual do seu Rider 40.

1. No menu Definições, prima ▲/▼ para seleccionar **Sobre**.
2. Prima ⌂ para confirmar.
   A versão do firmware actual é apresentada no ecrã.
3. Prima ⏻ para sair deste menu.

Anexo

Especificações

Rider 40

Item	Descrição
Ecrã	LCD de matriz de pontos transflectivo TN positivo de 1,8"
Dimensões físicas	39,6 x 58,9 x 17 mm
Peso	40 g
Temperatura de funcionamento	-10°C ~ 50°C
Temperatura para carregamento da bateria	0°C ~ 40°C
Bateria	Bateria recarregável de iões de lítio de 700mAh
Duração da bateria	30 horas a céu aberto (pode variar conforme condições de uso)
GPS	Receptor U-blox integrado de alta sensibilidade, com antena interna
Receptor RF	Receptor 2,4 GHz ANT+
Resistente à água	Factor de impermeabilidade: IPX7
Armazenamento externo	2 M Bytes

Sensor de velocidade/cadência

Item	Descrição
Dimensões físicas	34,2 x 46,7 x 13,2 mm
Peso	14 g
Resistência à água	IPX7
Alcance de transmissão	5 m
Duração da bateria	1 hora por dia durante 16 meses
Temperatura de funcionamento	-10°C ~ 60°C
Radiofrequência/protocolo	2,4GHz / Protocolo de comunicações sem fios Dynastream ANT+ Sport

A precisão pode diminuir devido a mau contacto do sensor, a interferência eléctrica e à distância do receptor em relação ao transmissor.

Monitor de frequência cardíaca

Item	Descrição
Dimensões físicas	67~100 x 26 x 15 mm
Peso	14 g (sensor) / 35 g (correia)
Resistência à água	20 m
Alcance de transmissão	5 m
Duração da bateria	1 hora por dia durante 24 meses
Temperatura de funcionamento	5ºC ~ 40ºC
Radiofrequência/protocolo	2,4GHz / Protocolo de comunicações sem fios Dynastream ANT+ Sport

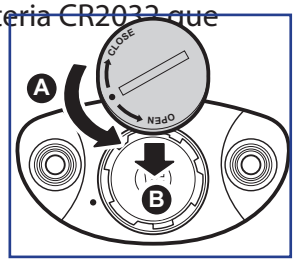
A precisão pode diminuir devido a mau contacto do sensor, a interferência eléctrica e à distância do receptor em relação ao transmissor.

Informação sobre a bateria

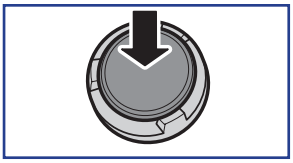
Bateria do monitor de frequência cardíaca e do sensor de cadência

O monitor de frequência cardíaca/sensor de cadência contém uma bateria CR2032 que posteriormente poderá ser substituída pelo utilizador.

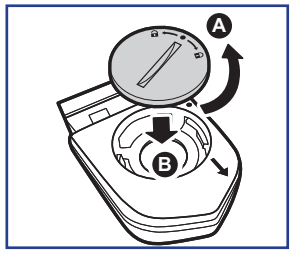
Para substituir a bateria:



1. Localize a tampa da bateria circular na parte traseira do monitor de frequência cardíaca/sensor de cadência.
2. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio nos pontos da tampa, para ABRIR.
3. Retire a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos.



4. Introduza a nova bateria, sendo que o pólo positivo entra em primeiro lugar no compartimento da bateria.

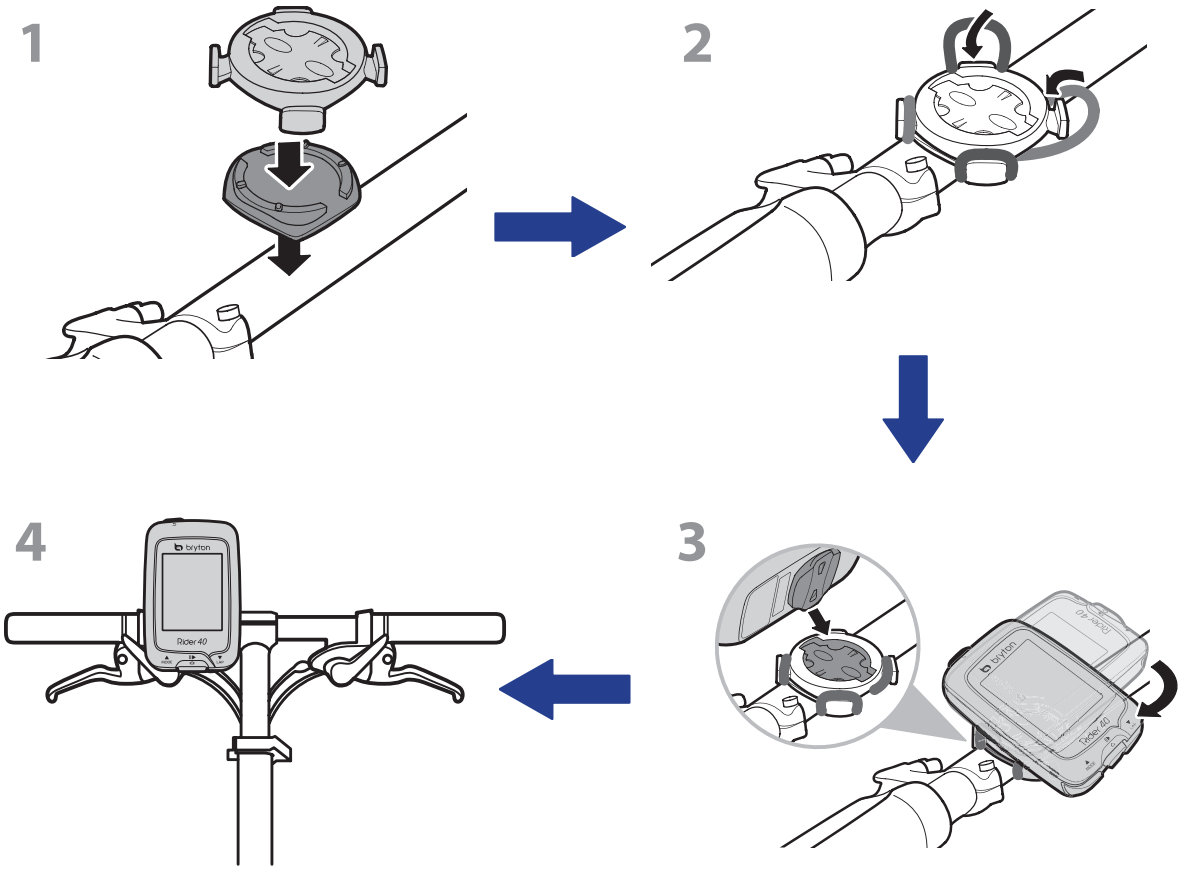


5. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio nos pontos da tampa, para FECHAR.

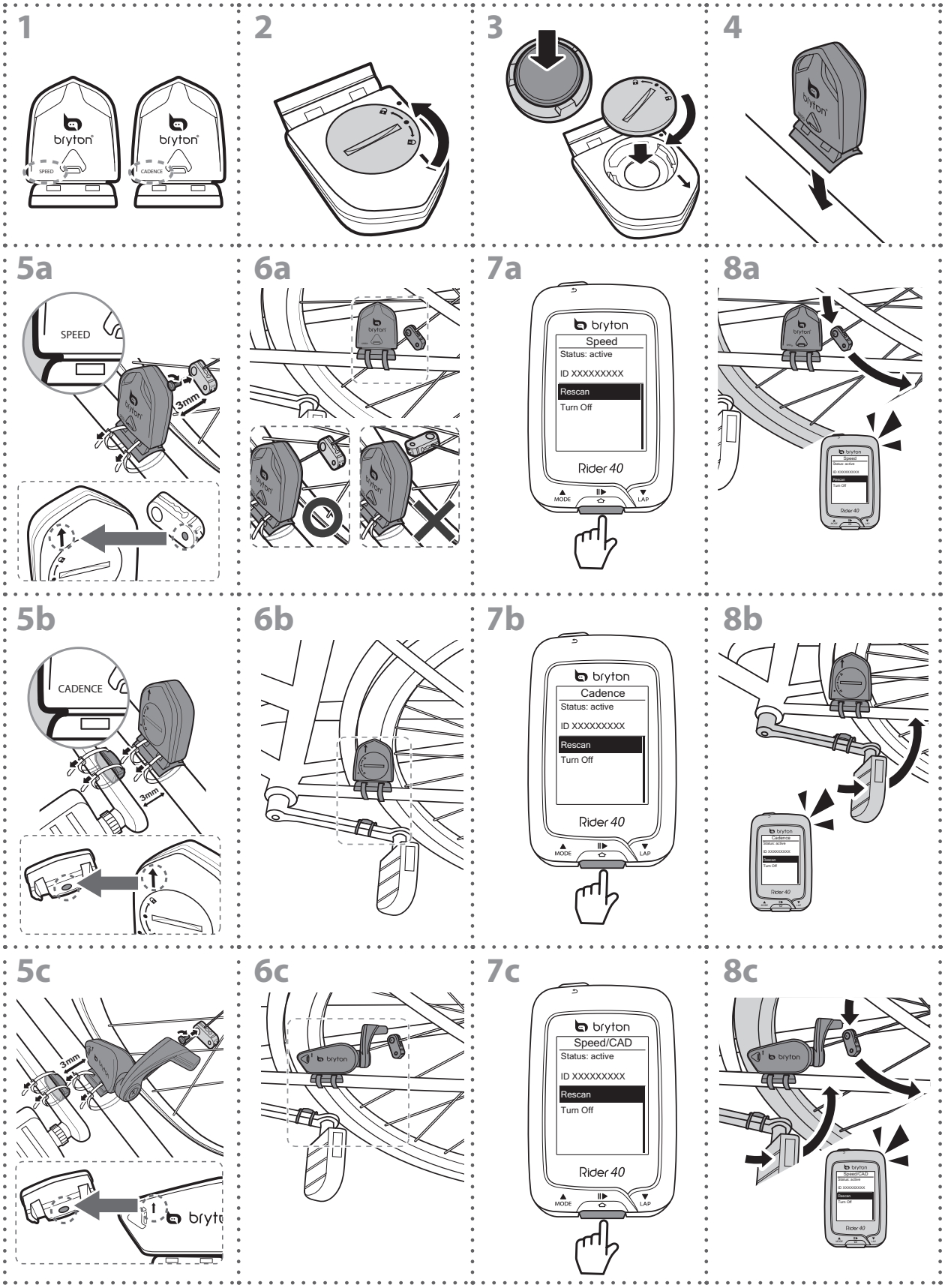
NOTA:
- Quando instalar a nova bateria, se a bateria não for colocada com o pólo positivo em primeiro lugar, este pode deformar-se e avariar facilmente.
- Tenha cuidado para não danificar nem perder a gaxeta em O na tampa.
- Contacte o seu departamento local de recolha de lixo para obter informações sobre como eliminar as baterias de forma adequada.

Instalar o Rider 40

Montar o Rider 40 na sua bicicleta

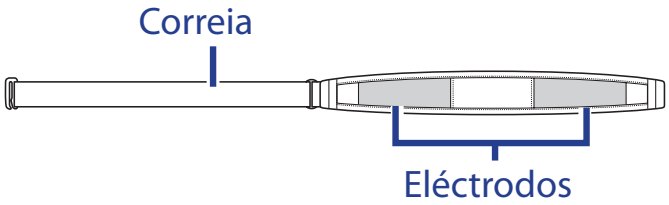


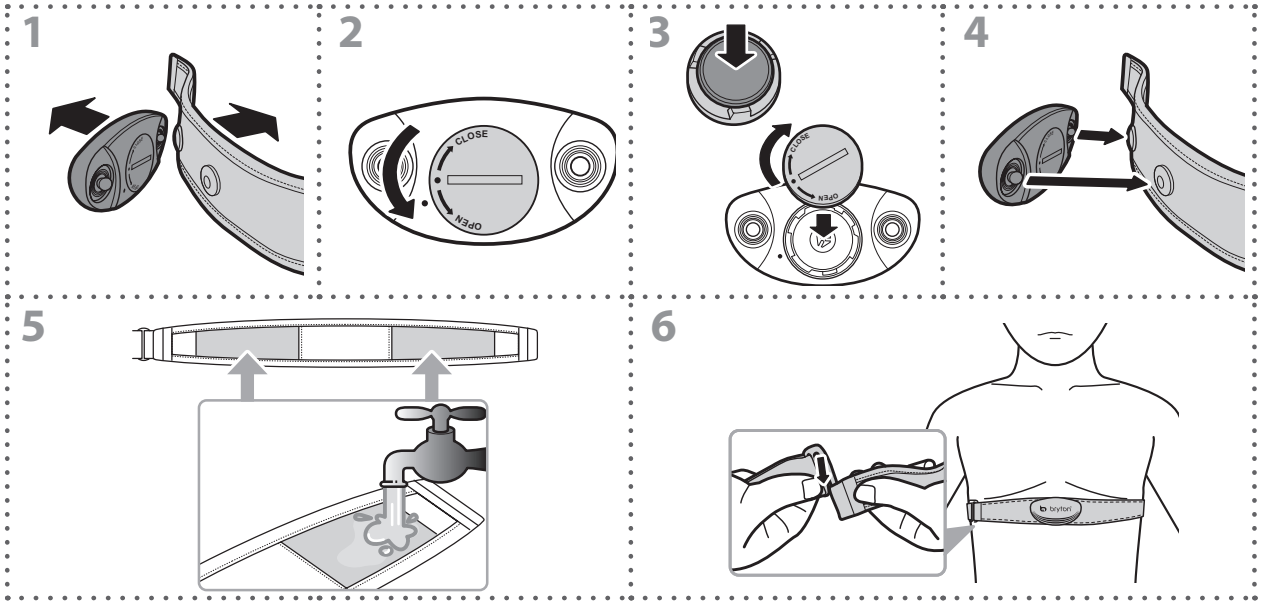
Instalar o sensor de velocidade/cadência (opcional)



NOTA:
- Para assegurar um óptimo desempenho, faça o seguinte:
  - Alinhe o sensor e o both sensor and imã como mostrado nas imagens (5a / 5b). Preste atenção aos pontos de alinhamento.
  - Certifique-se de que a distância entre o sensor e o imã não ultrapassa os 3 mm.
- Certifique-se de que tanto o sensor de velocidade como o imã de velocidade estão instalados e alinhados na horizontal e não na vertical.
- Aquando da primeira utilização, prima o botão frontal para activar o sensor e comece a pedalar. Quando o sensor detectar o imã, o LED pisca uma vez como sinal que o alinhamento está correcto (o LED pisca apenas durantes as dez primeiras passagens após premir o botão).

Instalar o cinto para medir a frequência cardíaca (opcional)





NOTA:
- No tempo frio, utilize vestuário adequado para manter quente o cinto de cardiofrequência.
- O cinto deve ser utilizado directamente no corpo.
- Ajuste a posição do sensor para que este fique no meio do corpo (ligeiramente abaixo do peito). O logótipo Bryton existente no sensor deve ficar virado para cima. Aperte firmemente o cinto elástico para não o perder durante o exercício.
- Se o sensor não for detectado ou houver problemas com a leitura, faça uma sessão de aquecimento durante cerca de 5 minutos.
- Se o cinto de cardiofrequência não for usado por um longo período de tempo, remova o sensor do mesmo.

Tamanho e perímetro da roda

O tamanho da roda está marcado em ambos os lados dos pneus.

Tamanho da roda	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

Tamanho da roda	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Cuidados básicos a ter com o seu Rider 40

Cuidar bem do seu Rider 40 irá reduzir o risco de ocorrência de danos no mesmo.

- Não deixe cair o seu Rider 40, nem o sujeite a impactos fortes.
- Não exponha o seu Rider 40 a temperaturas extremas, nem a humidade excessiva.
- A superfície do ecrã risca-se facilmente. Utilize os protectores de ecrã genéricos e não adesivos para ajudar a proteger o ecrã de pequenos riscos.
- Para limpar o seu Rider 40, utilize detergente neutro diluído sobre um pano suave.
- Não tente desmontar, reparar ou efectuar quaisquer modificações ao seu Rider 40. Qualquer tentativa em o fazer invalidará a garantia.